Miércoles 15 de enero del 2025 | Año 40 | Nº 14.783

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

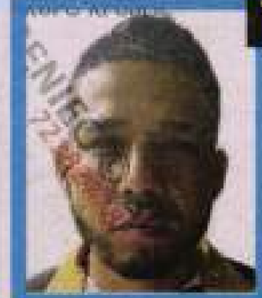
el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

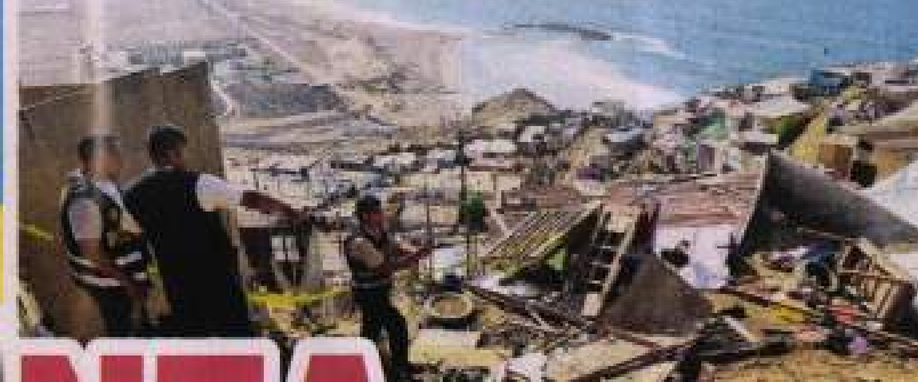


JORGE DEL ÁGUILA YAHUARCANI (VÍCTIMA)



JESÚS ABEL ALZAMORA (VÍCTIMA)

TRES PERSONAS MURIERON POR DISPAROS DE ARMA DE FUEGO EN CHORRILLOS



MATANZA POR DISPUTA DE TERRENO



LUZ ANGÉLICA GARCÍA (VÍCTIMA)

Dos de las víctimas eran pareja y habían regresado a recuperar predio acompañados de grupo de desconocidos. El tercer fallecido era el nuevo ocupante. También hubo un herido. PÁG. 2

LISTO EL FIXTURE



La Liga 1 empieza el 7 de febrero con 19 equipos que pelearán por el título. PÁG. 10

CHICA LO ACUSA



Julio Fernández, de ATV, habría agredido a jovencita y al papá de ella. PÁG. 8

DE LAS PALABRAS PASARON A DISCUSIÓN Y LUEGO SE ESCUCHARON BALAZOS

Mueren tres en pelea por terreno

JORGE DEL ÁGUILA YAHUARCANI (VÍCTIMA)

JESÚS ABEL ALZAMORA (VÍCTIMA)

LUZ ANGÉLICA GARCÍA (VÍCTIMA)

EL TERRENO EN DONDE OCURRIÓ LA MATANZA, EN OASIS DEL MAR.

✚ Dos de los fallecidos eran pareja y habían llegado junto con un grupo de desconocidos a recuperar su predio en Chorrillos. ✚ El tercero era el nuevo ocupante del solar. ✚ También hubo un herido.

Kevin G.

Los vecinos del asentamiento Oasis del Mar en Chorrillos vivieron momentos de terror al ser despertados por siete disparos la noche de lunes.

Una disputa por un terreno que derivó en una balacera dejó tres muertos y un herido. "La verdad es que hubo problemas, yo me puse mal porque escuché balacera (...) Tres muertos y un herido. Sí, por los terrenos", confirmó una vecina. Jesús Abel Alzamora (33) y Luz Angélica García (35) eran un pareja que vivía de manera intermitente en el terreno hace tres años. La directiva del asentamiento les advirtió que si no se quedaban de manera permanente en el lugar, el terreno sería entregado a otra persona.

"Ellos venían cada dos meses y luego se iban. Ya la directiva les había dicho, pero ellos seguían en ese plan, por eso se lo terminaron dando a otra persona", declaró un testigo. Es así como Jorge Waldir del Águila (42) logra posicionarse en el espacio luego que la pareja fuera desalojada el viernes 10 de enero.

A BALAZO LIMPIO

Lamentablemente, este fue la chispa que inició el conflicto y acabó en una tragedia. Las cámaras de seguridad de una de las casas logró registrar el momento en que la pareja llega junto con un grupo de personas para desalojar a Jorge Waldir del terreno, luego de una secuencia de gritos e insultos empezaron los disparos.

Tanto la pareja como Jorge Waldir perdieron la vida.

En tanto, una bala impactó en el brazo izquierdo de Jorge Alberto Sánchez (39), quien ahora se encuentra en observación en el hospital Casimiro Ulloa.

"Aquí hay madres que trabajan, necesitan un techo para sus niños (...) Nadie nos ayuda", sostuvo una vecina preocupada por lo que pueda suceder en las próximas horas o días en el lugar. ▲

MATAN A CHOFER DENTRO DE SU AUTO

Callao de terror



CRIMEN FUE CERCA A CASETA DE SEGURIDAD.

Un hombre de aproximadamente 35 años fue asesinado a balazos mientras conducía su vehículo en el cruce de las avenidas Alfredo Palacios y Colonial. El crimen ocurrió la noche del lunes, a solo 50 metros de una central de monitoreo.

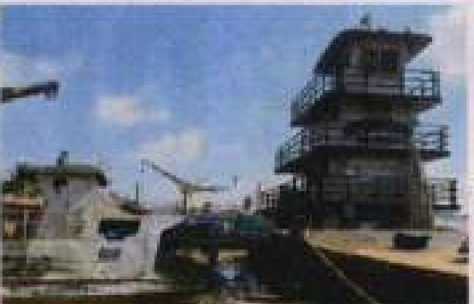
La víctima fue interceptada por desconocidos, que le dispararon a quemarropa dentro del auto, antes de huir del lugar.

Vecinos señalaron su indignación, pese a la cercanía de la caseta de seguridad. "Escuché como cohetes, veo y estaba el carro allí. La verdad, está por las puras (la caseta)", comentó una vecina, que mostró su desconfianza de la vigilancia.

Las cámaras de seguridad de la central cercana serían claves para identificar a los autores. (Lin Chomba) ▲

JOVEN SE LANZÓ A RÍO UCAYALI

Lo encuentran sin vida



VÍCTIMA INTENTÓ ESCAPAR DE DELINCUENTES.

UCAYALI. El cuerpo sin vida de un joven fue encontrado ayer en las orillas del río Ucayali.

La víctima de 29 años fue identificado como Cristian Canayo Guerra, quien el pasado sábado se lanzó al río para escapar de unos delincuentes, que lo amanezaron con un cuchillo.

Ana Canayo declaró a RPP que su hermano estaba en una zona "muy peligrosa" en Pucallpa, caracterizada por constantes hechos delictivos por la abundancia de bares. (C.L.P.) ▲

el Popular
Miércoles 15 de enero del 2025
Año 40 | Nº 14.783
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

SICARIOS EN MOTO LE DISPARARON EN LA AV. GRAN CHIMÚ EN SJL

Extorsionadores asesinan a criador de cerdos por cupo

✚ Su familia sospecha que se negó a pagar a delincuentes por su negocio.



EL CADÁVER DE QUISPE EN LA PUERTA DE SU NEGOCIO EN ZÁRATE.

Grecia Infante

Sicarios a bordo de una moto acribillaron a un hombre cuando se encontraba afuera de su vivienda. El hecho ocurrió en la av. Gran Chimú 1942 Zárate en San Juan de Lurigancho. La víctima es Alberto Quispe (60), quien se dedicaría a la crianza de chanchos y en la zona los vecinos lo conocen como recolector de comida. La balacera también dejó como consecuencia a dos personas heridas que se encontraban en la zona.

Según testigos, uno de ellos acompañaba al occiso. Responde al nombre de Osmel Delgado Carreño, de 50 años. Fue trasladado al hospital Bravo Chico. Tiene una herida en la pierna. La segunda persona afectada es una mujer, que resultó con una herida en el brazo. Se sabe que se trasladó por cuenta propia a un nosocomio.

Extorsión

Los agentes hallaron dos casquillos de bala en la zona, mientras los familiares de Quispe no descartan que haya venido siendo extorsionado y que se haya negado a pagar cupo por su negocio.

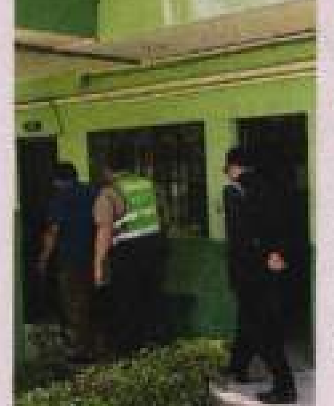
EN VÍA PÚBLICA

Tras recibir los disparos, Alberto Quispe se desplomó en plena vía pública, fuera del portón de su casa de dos pisos.

Los vecinos del lugar denuncian la falta de presencia policial y aseguraron que los efectivos solo se acercan a la zona cuando suceden casos de inseguridad ciudadana. Al lugar de los hechos llegaron agentes policiales de la comisaría de Zárate. También se hizo presente el equipo de criminalística, que realizó las diligencias correspondientes. ▲

NATURISTA GOLPEA A SU EX SUEGRO

Acusado de robar 250 mil



ES SEÑALADO DE MURTARLE A EX SUEGRO.

AREQUIPA. El adulto mayor de 80 años, identificado como Leuterio P., sufrió una agresión por parte de su ex yerno, quien además le habría robado 250 mil soles que tenía guardado como ahorros y la venta de un terreno.

El incidente ocurrió en su vivienda, en el sector II de la urb. La Campiña en Socabaya-Arequipa.

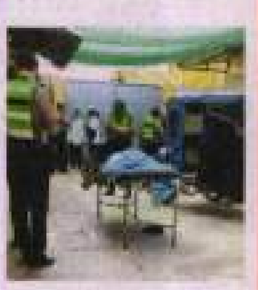
Según el testimonio del agraviado, Celestino Esperilla Ccasa (53), ex pareja de su hija, ingresó sin autorización a su inmueble y sustrajo 50 mil soles (producto de la venta de un terreno) y 200 mil soles (ahorros de su hija) que estaban guardados en una bolsa de chuño. (Leonela Quino) ▲

EN CORTO



PARALIZAN SUS ACTIVIDADES POR EXTORSIONES

Unos 400 trabajadores de la empresa de transporte Nuevo Horizonte decidieron parar sus operaciones debido al ataque extorsivo contra un chofer en El Agustino. Los trabajadores de la empresa, entre cobradores y conductores, sostuvieron una reunión de personal para ver qué acciones tomar ante el último ataque extorsivo que sufrieron y evitar que se repita dicha situación. (O.L.)



ACRIBILLAN A HOMBRE EN SU MOTOCICLETA

PIURA. Edgar Rivera Vargas, de 47 años, fue acribillado mientras se trasladaba en una moto junto con su hijo, en el distrito de Veintiséis de Octubre, en la región de Piura. La Policía sospecha que se trataría de un probable ajuste de cuentas. Según la información policial, Rivera Vargas recibió tres impactos de bala en la zona del hombro y otros cuatro en el tórax.



VÍCTIMA TENÍA 74 AÑOS Y SE DIRIGÍA A SU TRABAJO.

SEÑORA INTENTABA CRUZAR AVENIDA EN COMAS

Carro de serenazgo arrolla y mata a una mujer

Grecia Infante

El martes, a las 7:30 de la mañana, una adulta mayor murió tras ser tropellada por una vehículo del serenazgo en Comas, cuando intentaba cruzar la av. Túpac Amaru con la calle Ciro Alegría.

La víctima María Arias Ruedas, de 74 años, deja envuelta en la tristeza a sus tres hijos. Según familiares, la señora utilizaría esta ruta todos los días para dirigirse a su trabajo en Los Olivos. Los testigos indican que tras el cierre de la av. principal existe congestión vehicular y ninguno de los carros respetan la luz del semáforo. "Siempre pasan a toda velocidad, no respetan la luz del semáforo, ni mucho menos hay presencia de algún policía o Serenazgo controlando a los vehículos", refirió. El conductor fue trasladado a la comisaría de la zona y será sometido a las diligencias de ley y la Unidad de Investigación de Accidentes de Tránsito de la Policía Nacional del Perú.

A la zona llegaron efectivos policiales de la comisaría de La Pascana. También se hizo presente el equipo de Criminalística para realizar el levantamiento del cuerpo y trasladarlo a la Morgue central. ▲

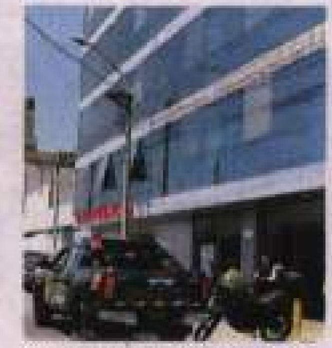
LOS INJERTOS DEL CONO NORTE LE EXIGEN CUPO

Clínica está en la mira

La banda criminal Los Injertos del Cono Norte intensificó sus actividades delictivas en Lima Norte, amenazando a una clínica universitaria ubicada en Comas, exigiendo a sus propietarios el pago de cupo.

Se informó que los delincuentes exigen entablar diálogo relacionado con el dinero exigido. Además, se reportó que la banda asesinó a dos médicos y amenazó con eliminar a otra persona si no se cumplen sus demandas.

"Te dejo dos doctores muertos y aun así no entiendes. El siguiente será tu seguridad, y luego irán tus enfermeras y todo aquel que trabaje para la clínica", se lee en el mensaje de los extorsionadores. (O.L.) ▲



YA HABRÍAN ASESINADO A DOS MÉDICOS.

el Popular | MIÉRCOLES 15 DE ENERO DEL 2025

FINANCIAL TIMES SEÑALA EL CALDO DE CULTIVO DE LA INSEGURIDAD CIUDADANA QUE AZOTA EL PERÚ

Criminalidad por "vacío de poder"

✚ Afirma que delincuentes aprovechan inacción del Gobierno y que tienen más dinero que ministerios.

Carlos Lara Porras

La inseguridad ciudadana nuestra de cada día trascendió fuera de nuestras fronteras. Ello debido a un reciente informe del medio estadounidense *Financial Times*, que resalta la ineptitud del Gobierno peruano para combatir la criminalidad.

"Amenazas de muerte por WhatsApp: la extorsión drena el dinero de los peruanos", es el título del artículo de *Financial Times* que hace un recuento de la ola de violencia que azota el país desde hace meses, donde empresarios, transportistas, barberos, son víctimas de extorsiones cada día.

El medio hace hincapié en que el "vacío de poder", con seis presidentes ocupando el cargo en pocos años, facilitó que la delincuencia cometa sus fechorías.

"Los grupos criminales dedicados al sicariato y al tráfico de drogas han pasado a la extorsión, explotando un vacío de poder político", remarca.



FINANCIAL TIMES CRITICA TAMBIÉN AL CONGRESO POR LEYES QUE FAVORECEN A LA CORRUPCIÓN.

APUNTA AL CONGRESO

El artículo también señala que algunas leyes promovidas desde el Parlamento estarían favoreciendo la corrupción. "El Congreso está aprobando leyes que favorecen la corrupción, y en lugar de seguridad tenemos corrupción, Boluarte como presidenta lo está permitiendo, queremos que se vayan todos", declaró José León, un transportista a *Financial Times*.

Analistas consideran que el "boom" criminal en el Perú obedecería a hechos ocurridos en otros países de la región, como Colombia (desmovilización de las FARC-EP) e incluso Venezuela (expansión de pandillas).

El ex viceministro del Interior, Ricardo Valdés, refirió que la economía que maneja la criminalidad supera a la de los ministerios del Interior y Defensa. "El gran problema que tenemos ahora en Perú es que la enorme cantidad de dinero que se mueve en las economías ilegales eclipsa el presupuesto anual combinado del Ministerio del Interior, el Ministerio de Defensa, la Policía Nacional, la Fiscalía de la Nación y el Poder Judicial", puntualiza.

Información hackeada

El medio señala que los delincuentes obtienen información de sus víctimas navegando en las redes sociales o comprando información hackeada en el mercado negro, donde se puede conocer la cantidad de dinero que manejan los empresarios o emprendedores.



JUAN CARLOS LIENDO CRITICA AL GOBIERNO.

OPINA QUE GOBIERNO TIENE ESTRATEGIA OBSOLETA

Ex jefe DINI opina que 2025 será más violento

El ex jefe de la Dirección Nacional de Inteligencia (DINI), Juan Carlos Liendo, vaticinó que este año será más violento, debido a la incapacidad del gobierno para combatir la criminalidad.

"Todo hace prever que el 2025 va a ser un año mucho más violento de empoderamiento del crimen organizado en el Perú", declaró a *RPP*.

Liendo explicó que la estrategia que aplica el Gobierno es obsoleto. "El Gobierno tiene como una única respuesta aplicar modelos de 30 años que no sirven y ver el problema de seguridad nacional como un problema de perseguir a delincuentes, de policías persiguiendo ladrones", remarcó. (C.L.P.)

LÓPEZ ALIAGA SOBRE MARÍA MARICÓN

Dice obra es porquería



DIVERSOS SECTORES EXPRESARON SU RECHAZO A LA OBRA TEATRAL.

La obra de teatro *María Maricón*, presentada en el Festival Saliendo de la Caja de la PUCP, generó el rechazo de diversos sectores.

La pieza que explora el "conflicto entre lo religioso y el género a través de la deconstrucción de diferentes vírgenes y santas católicas", fue calificada como "porquería" por el alcalde de Lima, Rafael López Aliaga.

En tanto, el sacerdote Luis Gaspar, quien promovió la Marcha por la vida, consideró que su promoción es "un acto de burla de lo sagrado y una agresión contra los sentimientos religiosos de los creyentes".

Por su parte, el Centro de Estudios Jurídicos Santo Tomás Moro, calificó la obra como "agraviante a la Madre de Dios". (C.L.P.)



DETENCIÓN PRELIMINAR SIGUE EN LA POLÉMICA.



DETENCIÓN PRELIMINAR SERÍA PARA DELITOS GRAVES

Gobierno la hace larga

El gobierno de Dina Boluarte propuso al Congreso que amplíe los requisitos para el uso de la detención preliminar en ausencia de flagrancia para evitar "el abuso judicial" y asegurar la persecución penal en la lucha contra la criminalidad, al observar la autógrafa de la ley que restituye la detención preliminar judicial.

La detención preliminar se limitaría a situaciones estrictamente necesarias y previo a una prisión preventiva, que deberá evaluar un juez distinto.

Ello evidencia la preocupación de la mandataria Dina Boluarte de que la detención preliminar se utilice en investigaciones a su entorno familiar y de colaboradores por presuntos actos de corrupción. (César Romero)

DELINCUENTES LOS OBLIGAN A PAGAR CUPO DE 10 SOLES DIARIOS

Extorsionan a profesores en zonas rurales de La Libertad

✦ SUTEP exige que intervengan los ministerios de Educación y del Interior.



MAESTROS SON AMENAZADOS DE MUERTE SI NO PAGAN CUPO A DELINCUENTES.

Carlos Lara Porras

La criminalidad sigue ganando terreno. Esta vez, los profesores son obligados a pagar cupos para dictar clases en las zonas rurales de La Libertad.

Lucio Castro, secretario general del Sindicato Único de Trabajadores de la Educación del Perú (SUTEP), denunció las extorsiones de la que son víctimas los docentes, que son obligados a pagar entre cinco a 10 soles diarios.

Quienes se niegan a pagar e insisten en ingresar a los centros educativos, son amenazados de muerte. "Las bandas criminales extorsionan al docente, exigiéndole pagar 5, 7, 10 soles", declaró a Exitosa Castro.

El dirigente sindical pidió la intervención de las autoridades, solicitando al Ministerio del Interior (Mininter) y al Ministerio de Educación (Minedu) garantías para proteger a los docentes.



Arriesgan su vida

En una anterior entrevista el dirigente del SUTEP mencionó que la situación afecta a unos 120 docentes, que ponen en riesgo su vida.

RESTRICCIÓN PARA PARTIDOS DE FÚTBOL, CONCIERTOS

Mano dura a malos padres



PROPUESTA SERÁ DEBATIDA.

La congresista de Avanza País, Diana Gonzales, presentó un proyecto de ley en el que se señala que los deudores de alimentos tendrán restringido el acceso a partidos de fútbol, conciertos y otros eventos de entretenimiento.

La legisladora espera que su propuesta sea aprobada en el hemiciclo, pues los menores de edad son los más perjudicados cuando uno de sus padres no cumple con pasar la pensión alimenticia.

"Este proyecto de ley tiene como fin combatir la impunidad de los deudores alimentarios. Limitar el ingreso a determinados lugares que constituyen manifestaciones de riqueza, es algo completamente razonable", indicó. (Allisson Mariños)

EN CORTO

BASURA ESPACIAL ALARMA A CIUDADANOS

Decenas de ciudadanos en diversos puntos del Perú reportaron la presencia de basura espacial ingresando a la atmósfera cerca a la costa central la madrugada de ayer. El hecho causó sorpresa entre la población, pues muchos consideraban que se trataría de un meteorito. No obstante, Abraham Levy, el hombre del tiempo, aclaró que se trata de restos de un cohete o satélite reingresando a la atmósfera. Además, detalló que no representa un peligro para la población. (Luis Aguilar)

POR FESTIVIDAD DE VIRGEN DE LA CANDELARIA

Puno espera más de 384 mil visitantes



FESTIVIDAD ES EN EL MES DE FEBRERO.

PUNO. Más de 384 mil visitantes, entre turistas nacionales y extranjeros, se espera recibir en Festividad de la Virgen de la Candelaria 2025, según las proyecciones de la Dirección Regional de Comercio Exterior y Turismo (Dircetur) del Gobierno Regional de Puno.

Reinaldo Yucra López, titular de la Dircetur Puno, informó que para este año se estima un incremento del 20%, en relación al año pasado.

Yucra López también informó que el 75% de los hospedajes en Puno ya están reservados por los turistas nacionales e internacionales. Hasta el momento solo un 25% de la oferta hotelera sigue disponible. (C.L.P.)

TRAGEDIA OCURRIÓ EN UN SOCAVÓN EN SUDÁFRICA

36 mineros informales mueren y otros 20 se salvan de milagro

✚ No se sabe aún el número exacto de trabajadores del pozo aurífero.

STILFONTEIN. Más de 20 mineros clandestinos fueron rescatados y 36 cuerpos recuperados de una mina de oro abandonada en Sudáfrica, desde que empezaron las operaciones de rescate el lunes, indicó el martes la Policía. Una empresa de rescate minero envió el lunes una gran jaula para rescatar a los mineros en el lugar, cerca de Stilfontein, a unos 150 km al suroeste de Johannesburgo. La operación de rescate debe durar 10 días.



TAREAS DE RESCATE SE VIENEN REALIZANDO DESDE EL LUNES.

Se desconoce cuántas personas se encuentran todavía en este pozo aurífero de casi dos km de profundidad, pero la Policía indicó que podrían haber varios centenares. Nueve cadáveres fueron extraídos del pozo la víspera y otros 27, "declarados muertos", el martes, indicó un comunicado de la Policía. El documento precisa que varias decenas de mineros lograron salir, pero están muy debilitados. ▲

EN CORTO

EL CANAL SEGUIRÁ EN MANOS DE PANAMÁ

LONDRES. El secretario general de la Organización Marítima Internacional (OMI), el panameño Arsenio Domínguez, afirmó el martes que el canal "seguirá" en manos de Panamá, en respuesta al próximo presidente de Estados Unidos, Donald Trump. "Para mí está muy claro y no es un tema de tanta conversación, porque los tratados fueron firmados en 1977. El canal pasó a manos de Panamá, que sigue operando esta vital vía acuática y seguirá de esa forma", remarcó Domínguez.

FRANCESA HASTA SE DIVORCIÓ DE SU ESPOSO

Transfiere 850 mil euros a supuesto Brad Pitt



PENSÓ QUE ACTOR DE HOLLYWOOD LE HABÍA PEDIDO SEA SU PAREJA Y EN VERDAD ERA UNA ESTAFA.

PARÍS. Una francesa que reveló en la televisión cómo había perdido los ahorros de toda su vida a manos de estafadores que se hicieron pasar por Brad Pitt, enfrenta ahora una ola de acoso y burlas en línea, al punto que la cadena televisiva retiró la entrevista. La mujer, identificada en el reportaje solamente como Anne, contó en un programa del canal TF1 cómo pensaba que estaba manteniendo una relación romántica con la estrella de Hollywood, lo que la llevó a divorciarse de su esposo y transferir 830 mil euros (850 mil dólares) a los embaucadores. Los estafadores utilizaron cuentas falsas en redes sociales y WhatsApp para enviarle supuestos selfies y otros mensajes de Pitt. ▲

ALICIA RETTO

DENUNCIA CIBERBULLYING POR VIDEO VIRAL

◆ Periodista no descarta demandar a cómico Jorge Benavides por imitación.

◆ "Dañan mi reputación con un contenido falso", afirma figura de Latina.

Omar Lozano.

¡Indignada con burlas! La conductora de *Latina Noticias*, Alicia Retto, utilizó los últimos minutos del programa para pronunciarse sobre un video viral que, según afirmó, es un montaje falso diseñado para desprestigiarla ante la opinión pública.

La periodista no solo desmintió su autenticidad, sino que también denunció ser víctima de ciberbullying a raíz de este material.

"Quiero que quede muy claro: es un video falso. Fue tomado de nuestras pantallas y adulterado. Le colocaron efectos sonoros y distorsionaron mis gestos para hacerme quedar como si hubiera ocurrido un momento incómodo al aire", expresó.

"Esto que empezó siendo un meme, ha pasado ya ahora a ser una difamación que busca dañar mi reputación. Ahora soy víctima de bullying por algo que nunca pasó, no tengo por qué estar soportando tanta crueldad. Esto ya me cansó", añadió Retto.



PERIODISTA TOMARÍA ACCIONES LEGALES CONTRA CÓMICO.

¿DEMANDARÁ A JB?

La comunicadora también advirtió que evalúa tomar acciones legales contra quienes compartieron este material, haciendo referencia al programa *JB en ATV*, liderado por Jorge Benavides, tras la parodia que presentaron en el espacio cómico.

"Ya yo veré si tomo algunas acciones pertinentes o lo que corresponda contra aquellas personas que, aún sabiendo que es un material falso, lo siguen compartiendo porque se convierten en cómplices de esta injuria y difamación que daña mi reputación", sostuvo la relatora de noticias. ▲

Pide REFLEXIONAR

Alicia Retto pidió a la gente pensar muy bien antes de burlarse de una persona por un hecho falso. "Siempre he defendido injusticias y ahora no puedo permitir que se cometa esta injusticia y este abuso contra mi persona", indicó.

JAZMÍN PINEDO

"NO ES FÁCIL LLEVAR UNA RELACIÓN A DISTANCIA"

✚ Descartó que su pareja venga a vivir a Lima.



¡Confía en su uruguayo! Jazmín Pinedo recibió el Año Nuevo acompañada de su pareja, el uruguayo Pedro Araujo, en Lima. Posteriormente, los enamorados viajaron al norte del país para disfrutar de las playas y finalmente, llegaron a Huaraz, donde Araujo quedó encantado con los paisajes.

Sin embargo, la popular Chinita aprovechó para descartar la posibilidad que el empresario venga a radicar a nuestro país y que por el momento seguirán apostando por el amor a distancia.

"Hay que ir poco a poco. Mira, no es sencillo mantener una relación a distancia porque a veces uno extraña cuando no está al lado, pero también te enseña a ver cuántas ganas quieres de tener esta relación y cuántas ganas tienes de seguir trabajando, ¿no? Pero, que fluya la situación, estamos contentos como estamos", dijo. (O.L.)

ANA PAULA CONSORTE

SEPARADA DE GUERRERO

✚ Garota dejó de seguir al padre de sus hijos.

Ana Paula Consorte, conocida por su carácter decidido, parece haber tomado un nuevo rumbo en su vida. La modelo se mudó a Brasil junto con los hijos de Paolo Guerrero.



OTRA VEZ EN PROBLEMAS.

Sin embargo, lo que captó la atención no es solo su mudanza, sino también el hecho de que dejó de seguir en Instagram al Depredador y publicó un mensaje cargado de significado.

"Aunque las tormentas puedan venir y los vientos puedan soplar, permaneceré firme y dejaré que mi corazón aprenda. Grande es tu fidelidad para mí", comentó la garota. (O.L.)

PERIODISTA DE ATV

ACUSADO DE AGRESIÓN A SU EX PAREJA

✚ Julio Fernández fue denunciado por insultar verbalmente a joven de 19 años.

✚ Comunicador también habría golpeado al padre de jovencita.

Omar Lozano

¡Se le viene la noche! El periodista Julio Fernández (38), conductor de ATV Noticias, se encuentra en el centro de la polémica tras ser acusado por su ex pareja, de 19 años, de haberla agredido verbalmente.

Según la denuncia hecha por Grecia Cucho, el último 4 de enero, acusa al presentador del noticiero matinal de insultarla con palabras de grueso calibre denigrándola como mujer, cuando se encontraban en el vehículo de él.

La presunta agraviada reiteró que los insultos por parte del reportero de ATV son constantes hacia ella. "¿Si me ha insultado en otras ocasiones? Sí", comentó la joven a las cámaras del programa *Amor y fuego*.

Cucho aclaró que su padre lo único que quería era conversar con él para conocerlo, pero que el periodista se resistía.

"Lo que quería en ese momento mi padre (Miguel Cucho) es que Julio salga del carro para hablar con él, porque nunca se quería presentar en la casa. Yo ya le había dicho, pero Julio me decía que siempre le caía mal a los papás de los demás", sostuvo.

NO HAY DENUNCIA

Por su parte, Julio Fernández intentó minimizar los graves hechos, asegurando que no hay ninguna denuncia en su contra.

"No hay denuncia, estoy trabajando con mi abogado... Una denuncia es un dicho, uno puede decir algo de ti y no por eso es verídico. Se tiene que tocar de una manera seria, como lo voy a abordar. Soy el principal interesado en que todo se esclarezca. Soy inocente totalmente y todo se va a demostrar", afirmó.

Nueve puntos

Grecia Cucho también confirmó que su ex saliente agredió físicamente a su progenitor, provocándole un profundo corte en la ceja. "Él lo ha tenido que golpear porque a mi padre le han puesto unos 9 puntos en la ceja", refirió la joven.



"Este tema ya lo verán mis abogados con la Policía". Julio Fernández.

MILETT FIGUEROA

SE BESA CON TINELLI EN EVENTO

✚ Modelo se reencuentra con Marcelo en lanzamiento de reality.

¿Juntos solo por el show? Después de las contundentes afirmaciones de una separación con Marcelo Tinelli por parte de la prensa argentina, Milett Figueroa apareció en la alfombra azul de la presentación del reality *Los Tinelli* dándole un beso en los labios al presentador.

"Si estoy acá es porque estamos juntos. Yo lo estoy acompañando a él. Realmente, desde el reality, yo siempre he sido su compañera, nunca he sentido que soy un personaje del reality. Cuando él me dijo para estar en él, fue así: 'Amor, voy a grabar este programa con mis hijos. ¿Quieres estar?' y yo le dije, 'bueno'. En mi mente, era acompañarlo a él", aseguró la modelo.

DESMIENTE CONFLICTOS

Además, la ex chica reality aclaró cuál fue la razón por la que no estuvo junto con su pareja en las fiestas de fin de año. Según Milett, ello fue de mutuo acuerdo.

"Porque fue una conversación que tuvimos y realmente así lo decidimos. Yo respeto un montón los tiempos que él tiene con sus hijos, no siempre tenemos que estar juntos. Fue algo que él me propuso y así lo hicimos", puntualizó. (O.L.)



SE ROBÓ LAS MIRADAS EN LANZAMIENTO DE REALITY.

CAMPEONES DE "YO SOY"

RINDEN TRIBUTO AL AMOR

En el mes de San Valentín, tres campeones de *Yo soy* se juntan para celebrar el amor en un único show de gala del más alto nivel.

Tony Cam "Sandro", Ronald Hidalgo "Juan Gabriel" y Carlos Burga "José José" llegan con *Tributo al amor*, espectáculo diferente e ideal para los enamorados.

Los talentosos cantantes fueron ganadores del programa de Latina en diferentes temporadas y vienen preparando sus mejores interpretaciones para la espectacular velada con temas como *Porque yo te amo*, *Yo no nací para amar* o *El triste*.

La cita imperdible será el viernes 14 de febrero del 2025 en el Teatro Peruano Japonés en Jesús María.

El espectáculo contará con acompañamiento de orquesta y coros de primera. (O.L.)



JUNTOS EN UN MISMO ESCENARIO.

LIGA 1 EMPIEZA EL 7 DE FEBRERO CON 19 EQUIPOS

Que ruede LA PELOTA

Clásico, Alianza - 'U' será en la fecha 7.

Carlos Lara Porras

De nuevo a acomodarse. La Liga 1 realizó ayer el sorteo del Torneo Apertura que empezará el 7 de febrero y contará con la participación de 19 equipos.

Previo al inicio del sorteo, el gerente de la Liga 1, Jesús Gonzales, explicó que la incorporación de Ayacucho FC y Binacional es debido a un mandato judicial.

Además, advirtió sobre posibles consecuencias a Binacional y Ayacucho FC porque el fútbol se rige según los estatutos de la Federación, Conmebol y FIFA. "La FPF no asumirá la responsabilidad por las implicancias que estas decisiones puedan generar durante el desarrollo de la Liga 1 2025 y que podría devenir en su exclusión por derecho como consecuencia de la apelación formulada por la Federación o por eventuales sanciones por incumplimientos de los estatutos", acotó.

FORMATO Y FIXTURE

Igual que en la temporada pasada, se jugará el Apertura y Clausura, en el que los campeones clasificarán al play-off, donde también estarán los dos mejores equipos del acumulado que no hayan ganado cualquiera de los otros dos torneos. Los cuatro equipos se enfrentarán en semifinales y los ganadores jugarán la final para definir al campeón nacional. En caso de que un mismo equipo gane el Apertura y Clausura, como ocurrió en 2024, será campeón nacional de manera automática.

Se jugarán 19 fechas. Habrá nueve encuentros en cada jornada y un equipo descansará. Los tres últimos equipos de la tabla acumulada descenderán a la Liga 2.

El clásico del fútbol peruano se jugará en la fecha 7, cuando Alianza Lima reciba en su estadio de Matute a Universitario.

FECHA 1			DESCANSA: BINACIONAL
Atlético Grau			Ayacucho FC
Alianza Lima			Cusco FC
Comerciantes U.			Universitario
Alianza UDH			Sporting Cristal
FBC Melgar			UTC
S. Huancayo			A. Atlético
Sport Boys			Juan Pablo II
Cienciano			ADT
Los Chankas			D. Garcilaso

FECHA 2			DESCANSA: LOS CHANKAS
ADT			Atlético Grau
Juan Pablo II			S. Huancayo
Sporting Cristal			Sport Boys
UTC			Binacional
Cusco FC			FBC Melgar
A. Atlético			Alianza Lima
Ayacucho FC			Alianza UDH
D. Garcilaso			Comerciantes U.
Universitario			Cienciano

FECHA 3			DESCANSA: UTC
Atlético Grau			Universitario
Sport Boys			Ayacucho FC
Cienciano			D. Garcilaso
S. Huancayo			Sporting Cristal
Alianza Lima			Juan Pablo II
Binacional			Cusco FC
Alianza UDH			ADT
FBC Melgar			A. Atlético
Comerciantes U.			Los Chankas

FECHA 4			DESCANSA: COMERCIANTES U.
Los Chankas			Cienciano
Cusco FC			UTC
Ayacucho FC			S. Huancayo
Juan Pablo II			FBC Melgar
Universitario			Alianza UDH
D. Garcilaso			A. Grau
A. Atlético			Binacional
Sporting Cristal			Alianza Lima
ADT			Sport Boys

FECHA 5			CUSCO FC
Cienciano			Comerciantes U.
Binacional			Juan Pablo II
Atlético Grau			Los Chankas
Sport Boys			Universitario
UTC			A. Atlético
Alianza Lima			Ayacucho FC
S. Huancayo			ADT
Alianza UDH			D. Garcilaso
FBC Melgar			Sporting Cristal

FECHA 6			DESCANSA: CIENCIANO
Comerciantes U.			Atlético Grau
D. Garcilaso			Sport Boys
Juan Pablo II			UTC
A. Atlético			Cusco FC
Los Chankas			Alianza UDH
Universitario			S. Huancayo
Ayacucho FC			FBC Melgar
ADT			Alianza Lima
Sporting Cristal			Binacional

FECHA 7			DESCANSA: A. ATLÉTICO
Binacional			Ayacucho FC
S. Huancayo			D. Garcilaso
Atlético Grau			Cienciano
FBC Melgar			ADT
Cusco FC			Juan Pablo II
Alianza Lima			Universitario
Alianza UDH			Comerciantes U.
UTC			Sporting Cristal
Sport Boys			Los Chankas

FECHA 8			ATLÉTICO GRAU
Cienciano			Alianza UDH
Juan Pablo II			A. Atlético
Los Chankas			S. Huancayo
Sporting Cristal			Cusco FC
Universitario			FBC Melgar
Comerciantes U.			Sport Boys
G. Garcilaso			Alianza Lima
ADT			Binacional
Ayacucho FC			UTC

FECHA 9			DESCANSA: JUAN PABLO II
UTC			ADT
Sport Boys			Cienciano
Cusco FC			Ayacucho FC
FBC Melgar			D. Garcilaso
Alianza Lima			Los Chankas
Binacional			Universitario
A. Atlético			Sporting Cristal
S. Huancayo			Comerciantes U.
Alianza UDH			Atlético Grau

FECHA 10			DESCANSA: ALIANZA UDH
ADT			Cusco FC
Comerciantes U.			Alianza Lima
Cienciano			S. Huancayo
Sporting Cristal			Juan Pablo II
Atlético Grau			Sport Boys
Ayacucho FC			A. Atlético
Universitario			UTC
Los Chankas			FBC Melgar
D. Garcilaso			Binacional

FECHA 11			DESCANSA: S. CRISTAL
A. Atlético			ADT
Sport Boys			Alianza UDH
Binacional			Los Chankas
Sport Huancayo			Atlético Grau
Cusco FC			Universitario
UTC			D. Garcilaso
Juan Pablo II			Ayacucho FC
Alianza Lima			Cienciano
FBC Melgar			Comerciantes U.

FECHA 12			DESCANSA: SPORT BOYS
Ayacucho FC			Sporting Cristal
D. Garcilaso			Cusco FC
Universitario			A. Atlético
Comerciantes U.			Binacional
Atlético Grau			Alianza Lima
Alianza UDH			S. Huancayo
Cienciano			FBC Melgar
ADT			Juan Pablo II
Los Chankas			UTC

FECHA 13			DESCANSA: AYACUCHO FC
UTC			Comerciantes U.
Sporting Cristal			ADT
Cusco FC			Los Chankas
FBC Melgar			Atlético Grau
Alianza Lima			Alianza UDH
Binacional			Cienciano
Juan Pablo II			Universitario
S. Huancayo			Sport Boys
A. Atlético			D. Garcilaso

FECHA 14			DESCANSA: S. HUANCAYO
ADT			Ayacucho FC
Atlético Grau			Binacional
D. Garcilaso			Juan Pablo II
Sport Boys			Alianza Lima
Los Chankas			A. Atlético
Comerciantes U.			Cusco FC
Universitario			Sporting Cristal
Cienciano			UTC
Alianza UDH			FBC Melgar

FECHA 15			DESCANSA: ADT
Juan Pablo II			Los Chankas
FBC Melgar			Sport Boys
Cusco FC			Cienciano
UTC			Atlético Grau
Alianza Lima			S. Huancayo
A. Atlético			Comerciantes U.
Binacional			Alianza UDH
Sporting Cristal			D. Garcilaso
Ayacucho FC			Universitario

FECHA 16			DESCANSA: ALIANZA LIMA
D. Garcilaso			Ayacucho FC
Comerciantes U.			Juan Pablo II
Universitario			ADT
Cienciano			A. Atlético
Sport Boys			Binacional
Alianza UDH			UTC
Los Chankas			Sporting Cristal
Atlético Grau			Cusco FC
S. Huancayo			FBC Melgar

FECHA 17			DESCANSA: UNIVERSITARIO
UTC			Sport Boys
Sporting Cristal			Comerciantes U.
Cusco FC			Alianza UDH
Juan Pablo II			Cienciano
A. Atlético			Atlético Grau
Ayacucho FC			Los Chankas
ADT			D. Garcilaso
FBC Melgar			Alianza Lima
Binacional			S. Huancayo

FECHA 18			DESCANSA: FBC MELGAR
Alianza Lima			Binacional
D. Garcilaso			Universitario
Sport Boys			Cusco FC
Alianza UDH			A. Atlético
Comerciantes U.			Ayacucho FC
Atlético Grau			Juan Pablo II
Cienciano			Sporting Cristal
Los Chankas			ADT
S. Huancayo			UTC

FECHA 19			DESCANSA: D. GARCILASO
A. Atlético			Sport Boys
Sporting Cristal			Atlético Grau
Juan Pablo II			Alianza UDH
ADT			Comerciantes U.
Cusco FC			S. Huancayo
Universitario			Los Chankas
Ayacucho FC			Cienciano
Binacional			FBC Melgar
UTC			Alianza Lima



UNIVERSITARIO GANÓ 3-1 A JUNIOR

Un café para empezar

Celi, Costa y Churín anotaron para cremas.

Carlos Lara Porras

BARRANQUILLA. Buen arranque. Universitario empezó con pie derecho su gira por Colombia al vencer por 3-1 al Junior en el estadio Metropolitano de Barranquilla.

Lo destacable en la 'U' es que estuvo efectivo en la definición en un partido reñido.

El once crema que inició las acciones fue con Sebastián Britos; Aldo Corzo, Rafael Guzmán, Gustavo Dulanto; Andy Polo, Gabriel Costa, Horacio Calcaterra, Yuriel Celi, César Inga; Edison Flores y Álex Valera.

A los 6 minutos un taco de Álex Valera permitió que Yuriel Celi pise el área y saque un remate alto para inaugurar el marcador.

En otra acción en ataque de Valera le permitió asistir a Gabriel Costa (20') para sacar un remate desde fuera del área para ampliar las cifras.

Junior tuvo aproximaciones en el área rival, pero le faltó mayor claridad en el ataque y estuvo cerca de marcar el descuento, pero el parante le negó el gol a Bryan Castrillón.

Para el segundo tiempo, Fabián Bustos mandó un equipo diferente, a excepción del meta Sebastián Britos, donde las novedades fueron los ingresos de Paolo Reyna, Jairo Vélez y Diego Churín, refuerzos cremas.

Junior encontraría el descuento gracias a un error de Sebastián Britos, quien no pudo cortar un centro de Yimmi Chará, permitió que Deiber Caicedo (58') ponga el descuento para el Tiburón.

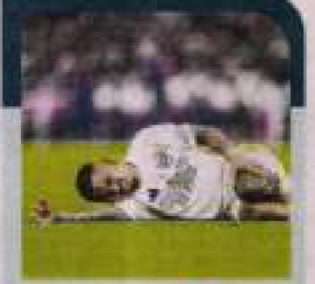
Junior pasó asediar el arco crema, donde Miguel Vargas que reemplazó a Britos, pero no estuvo bien en los metros finales.

Cerca del final, Churín (83') se estrenó como goleador de la 'U' al sacar un remate desde el borde del área.

El próximo partido de Universitario en Colombia será este domingo ante Once Caldas en el estadio Palogrande de Manizales.

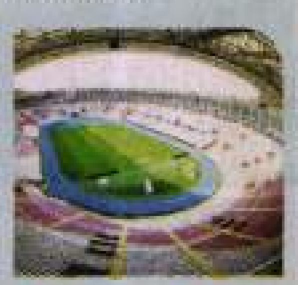


CELI ABRIÓ EL CAMINO DEL TRIUNFO PARA UNIVERSITARIO.



Se rompió Gabriel Jesus

LONDRES. El delantero brasileño del Arsenal, Gabriel Jesus, sufrió una lesión en el ligamento cruzado anterior de la rodilla izquierda y será sometido a una cirugía en los próximos días. El problema ocurrió en la primera parte de la derrota ante el Manchester United por la FA Cup. (Agencias)



Selección fijo en el Nacional

El IPD anunció que los partidos de la selección peruana de fútbol por las eliminatorias al Mundial 2026 están garantizados para jugarse en el Estadio Nacional. Dichos duelos a jugarse este año son ante Bolivia en marzo, con Ecuador en junio y contra Paraguay en marzo. (C.L.P.)



CITY IBA 2-0 Y ACABÓ 2-2 CON BRENTFORD

Citizens vuelven a decepcionar

BRENTFORD. Manchester City volvió este martes a exhibir dudas en defensa y, pese a que a los 82 minutos derrotaba de visitante 2-0 a Brentford, empató 2-2 en el marco de la fecha 21 de la Premier League.

Un doblete de Phil Foden (66' y 78) puso en ventaja al equipo de Pep Guardiola. Brentford demostró que sus virtudes no se limitaban a lo defensivo y Yoane Wissa (82') puso el descuento y cuando se jugaba dos minutos de tiempo añadido Christian Norgaard, conectó un cabezazo para poner el 2-2.

City sumó 35 puntos y se ubica en el sexto lugar, mientras que Brentford es décimo con 28 unidades.

Y en otro encuentro, Liverpool dejó pasar la oportunidad de ampliar su ventaja al frente del primer lugar al empatar (1-1) en su visita al Nottingham Forest.

Chris Wood (8') puso en ventaja al cuadro local y Diogo Jota (66') salvó a los Reds de la derrota.

Liverpool sigue como líder de la Premier con 47 puntos, seguido de Nottingham Forest con 41 unidades. (Agencias)



TIENE EXAMEN ANTE VÉLEZ

VICTORIANOS SE ENFRENTAN A VÉLEZ

Alianza desayuna con fútbol

BUENOS AIRES. Café con fútbol. Alianza Lima afrontará hoy (6:30 a.m. de Perú) su primer partido amistoso en tierras argentinas en Vélez Sarsfield, en la Villa Olímpica del club argentino.

Se supo que serán dos partidos de 30 minutos cada uno, lo que le permitirá a ambos equipos poder ver en acción a sus jugadores y sacar valiosas conclusiones a los entrenadores Néstor Gorosito en Alianza y Sebastián Domínguez en Vélez.

Será el segundo encuentro para el elenco victoriano, que el pasado domingo ganó 2-0 a Emelec en la Tarde Blanquiazul.

Los siguientes encuentros de los íntimos en Argentina serán este sábado ante Deportivo Riestra y el 21 de enero contra Deportivo Morón. El 25 de enero, el equipo de Néstor Gorosito se medirá ante LDU en Quito en la Noche Alba. (C.L.P.)

Si tienes una denuncia o eres testigo de un hecho, envía tus fotos y/o videos a nuestro WhatsApp



LAS MEJORES RECETAS LLEGAN JUNTO CON TU DIARIO FAVORITO: ¡COLECCIÓNALAS TODAS!

Arroz con chancho: el toque perfecto para tu almuerzo



ADEMÁS DE LA RECETAS PODRÁS ENCONTRAR TIPS PARA TU NEGOCIO DE COMIDA.

Esta receta estará disponible mañana. ¡Consíguela en el quiosco más cercano! Sorprende a tu familia con tu sazón y creatividad.

Alamis Castañeda Saavedra

El Popular presenta su nueva colección de láminas **Menú económico** y recetas para negocio, donde encontrarás más de 60 opciones de lo mejor de la comida nacional y nutritiva, ya sea para el almuerzo o la cena.

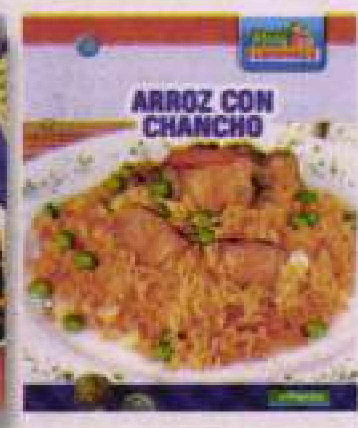
Recuerda que son gratuitas por la compra de tu diario favorito. No dejes pasar esta oportunidad y conviértete en un gran chef.

COMBINACIÓN PERFECTA

El arroz con chancho es un plato típico que se ha ganado el corazón de quienes lo prueban por su sabor único y reconfortante. Es una comida que combina trozos jugosos de cerdo con arroz lleno de sabor, gracias a las especias y hierbas que se usan en su prepración.

Además de la receta encontrarás en las láminas los mejores consejos para tu emprendimiento de comida como sacarle el mejor provecho a tus insumos y presupuesto.





TODO PARA VER

Paddington en Perú

También puedes ver: "Alicia en el país de las maravillas", cuento lleno de aventuras, que narra la travesía de una niña por un mundo de fantasía, donde conocerá a los más peculiares personajes.

Vuelve uno de los ositos más queridos del cine y la literatura infantil, ¡Paddington está de regreso en una aventura por nuestro Perú!

Esta vez el oso, oriundo de Perú, viaja desde Inglaterra para adentrarse en la selva de nuestro país y buscar a su tía Lucy, quien administra una casa de reposo para osos jubilados.

Grande será su sorpresa cuando al llegar, no encuentre a su querida tía, por lo que con su familia humana emprenderá la búsqueda en medio de la amazonía.

A través de este viaje por la selva y las montaña andinas del Perú, Paddington y sus acompañantes vivirán muchas aventuras y conocerán nuevos personajes que los ayudarán en su misión o les harán la búsqueda mucho más difícil...

Paddington en Perú es la tercera película de la saga cinematográfica del adorable osito.

Por si no lo sabías, el osito Paddington es un personaje clásico de la literatura infantil británica y tiene más de 60 años de existencia.

Desde su aparición se editaron libros, dibujos animados y películas.

EL DATO:

Gran parte de las imágenes de Paddington en Perú se filmó en nuestro país y otras en Colombia. Además se usaron diversos efectos especiales para darle realismo a las escenas de aventura en la selva y las montañas.



PERSONAJES



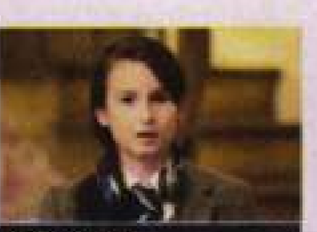
Señora Mary Brown
Mamá adoptiva

Es la amorosa madre de la familia. Es muy compasiva y tierna, además es ilustradora de historias y ama las aventuras.



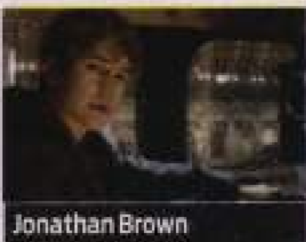
Señor Henry Brown
Papá adoptivo

Es el padre de Paddington, Judy y Jonathan. Es muy protector con su familia y siempre busca el bienestar de todos.



Judy Brown
Hermana adoptiva

Es la hermana mayor de Paddington y Jonathan. Es un poco mandona con sus hermanos y le encanta la música china.



Jonathan Brown
Hermano adoptivo

Es el confidente de Paddington y con quien comparte sus aventuras. Fue el más entusiasmado con la llegada del osito a su familia.

Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo

Existen diversas formas de financiar la campaña escolar: una de ellas es solicitar un préstamo en alguna entidad financiera, tomando en consideración siempre tu capacidad de pago.

NO PIERDAS TIEMPO Y ASEGURA UN NEGOCIO RENTABLE

Emprende y gana con la campaña escolar

◆ En esta nota te brindamos los consejos para hacer un buen negocio.

Zoraida Peña H.

Acabó la campaña navideña y ahora nos alistamos para empezar la campaña escolar 2025. Es el momento perfecto para ganar dinero, hacer crecer tu negocio y afianzarlo.

Por ello, un experto te brinda consejos para tener una campaña exitosa.

"La planificación adecuada, el manejo eficiente del inventario y la identificación de productos de tendencia son claves para satisfacer las necesidades de tus clientes y maximizar tus ventas. Por último, no olvides que un equipo bien capacitado y un excelente servicio al cliente pueden marcar la diferencia en la experiencia de compra", dijo Roberto Percca, gerente de Desarrollo del Emprendedor de Mibanco.

Percca recomendó algunas acciones para hacer una campaña exitosa. "Ofrece un valor añadido: además de productos únicos o personalizados, considera agregar servicios adicionales como entrega gratuita, garantías o asistencia postventa. Un buen servicio al cliente puede marcar la diferencia. Escucha a tus clientes y ajusta tu oferta en función de sus comentarios y sugerencias", indicó.



EL ESPECIALISTA DIJO QUE HAY QUE EMPEZAR LA CAMPAÑA DOS MESES ANTES DE LAS CLASES.





Educación financiera

Andre Lesevic (*)

LA IMPORTANCIA DE NO PERDER DE VISTA TU TARJETA

Los fraudes con tarjetas no solo representan una pérdida económica, sino también un desgaste emocional y tiempo invertido en aclaraciones. Sigue estos consejos para proteger tu dinero.

Nunca pierdas de vista tu tarjeta. Cuando el personal de algún establecimiento se la lleva fuera de tu vista, existe la posibilidad de que apunten tus datos o tomen fotos con las que puedan vulnerar tus cuentas. Pide que lleven la terminal de pago al lugar donde estás o acércate tú mismo.

Ten apagada la opción de compras por internet. Actívala únicamente cuando vayas a realizarlas. Por el contrario, ten siempre activadas las notificaciones de tu banca móvil para monitorear tus movimientos en tiempo real.

* Especialista en prevención de fraudes.

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Saltado de brócoli

INGREDIENTES

- 400 g. de carne de pollo.
- Una cabeza de brócoli.
- 2 cebollas.
- Un tomate.
- 1/2 kg. de papa.
- Aceite vegetal.
- Sal, pimienta y comino al gusto.

PREPARACIÓN

Lavar, pelar y cortar las papas en bastones, sazonar con sal y freír en aceite caliente. Reservar. Cortar el pollo en trozos pequeños, sazonar con sal, comino y pimienta y reservar. Lavar bien el brócoli, cortar las ramitas y sancochar en agua con sal. En una olla freír los trozos de pollo, cubrir con un poco de agua y cocinar por 10 minutos. Luego incorporar cebolla y tomate cortados en tiras, brócoli y saltear. Servir con arroz y las papas fritas.

Secreto del chef

Es recomendable lavar el brócoli en agua con vinagre para quitar impurezas, pesticidas e insectos.

TIPS

1 TU PUNTO DE VENTA FÍSICO

Es crucial que tu punto de venta físico esté bien abastecido con los productos de temporada y que estos estén organizados de manera atractiva para el público. Ofrece descuentos por la compra de múltiples productos o paquetes de productos con mayor demanda para incentivar a los clientes.



2 APÓYATE EN LAS REDES SOCIALES

El uso de redes sociales como Facebook, Instagram y TikTok es fundamental para promocionar los productos y ofertas. Las redes sociales te permiten llegar a un público amplio y segmentado. "Publica contenido visualmente atractivo y relevante para captar la atención de tus seguidores", sugirió el experto Percca.



3 SI VAS A COMENZAR A EMPRENDER

"Investiga y selecciona los productos que más se venden en el giro que has elegido. Esto te permitirá enfocarte en los artículos con mayor demanda y asegurar una oferta atractiva para tus clientes. Define cuándo necesitas los productos y en qué momento debes comenzar a prepararte", aconsejó Roberto Percca.

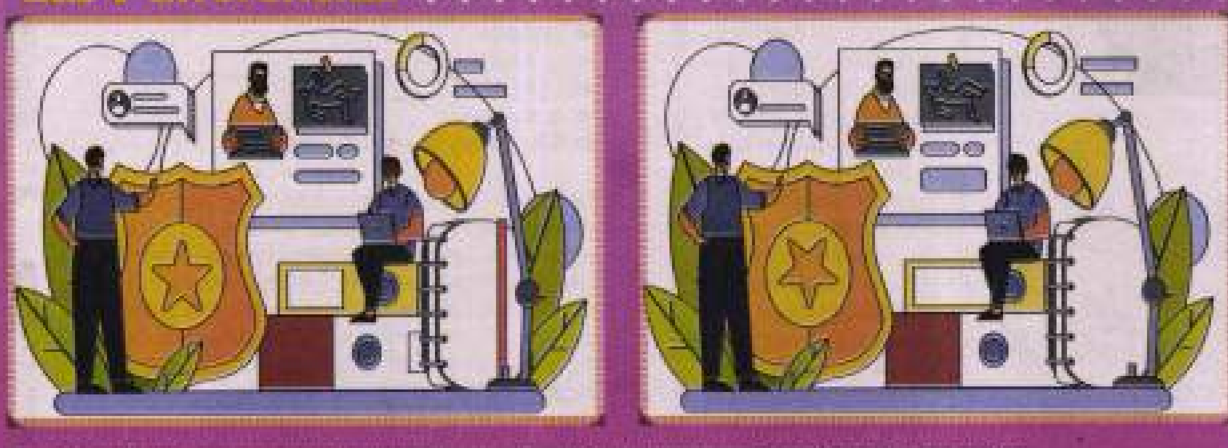


Gaturro



Las 7 diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

Sudoku

2				6			4	
	5			7		2		9
8	1		2	4			5	
3			6		7	5	9	
5	4	7	9			1		
					4	8		
	6		7		8		2	3
	9	8		3		6	1	
	3		1					

¿Quién lo dijo?

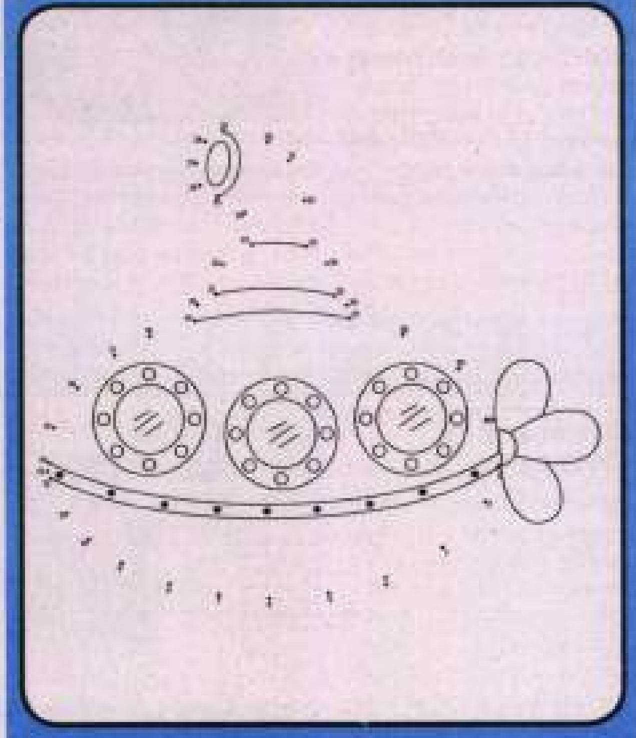
"De todos los animales de la creación el hombre es el único que bebe sin tener sed, come sin tener hambre y habla sin tener nada que decir."


John Steinbeck


William Faulkner


Mark Twain

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

¿Qué hace un vampiro conduciendo?
Practica para manejar el Batimóvil.

acertijo

Cambian de color
¿Por qué los árboles cambian de color en otoño?

Soluciones de ayer

El acertijo: Parece ser que era costumbre arraigada entre los sacerdotes de los pueblos del norte de Europa, celebrar el cumpleaños de sus más queridos dioses, venerando a un árbol llamado Yggdrasil, que significa "Árbol del Universo". Cuando los evangelizadores llegaron a estas tierras aprovecharon la idea del árbol para celebrar el nacimiento de Cristo.

¿Quién lo dijo?:
Benjamín Franklin.

Sopa de letras

Z	A	K	J	O	N	W	T	U	F	L	H	R	I	Q	A	E	X	M	S	V	C	O	P
S	D	E	K	Y	O	Z	I	B	X	U	J	L	A	N	C	U	D	Q	A	P	W	D	V
T	M	G	H	L	T	X	E	S	T	R	U	C	T	U	R	A	G	C	R	A	N	A	S
U	Y	S	O	D	I	R	E	C	I	L	G	N	L	M	R	P	H	A	T	R	O	T	T
S	X	S	I	B	V	D	C	S	B	H	Q	Y	A	M	R	I	P	E	U	A	I	L	N
L	S	C	A	W	Q	Z	U	G	X	S	F	U	J	T	C	W	A	E	E	M	C	U	I
R	O	I	Q	C	N	M	D	H	P	G	K	O	I	L	U	B	Y	F	N	E	A	S	R
A	M	Z	S	C	I	W	E	A	K	P	J	N	Q	M	O	R	Q	D	P	T	C	E	I
X	R	H	N	I	T	D	M	D	D	U	Z	A	C	E	I	Y	A	B	C	R	I	R	V
K	Z	A	O	C	L	X	O	O	I	I	M	P	N	D	W	C	Q	L	U	O	F	R	B
O	Y	D	B	Z	Q	O	A	S	V	C	L	C	S	I	M	W	O	T	E	F	I	M	V
W	T	D	A	M	I	G	R	U	P	Z	I	A	L	G	R	A	S	O	R	S	N	N	D
M	X	W	J	F	E	P	E	D	B	R	L	O	C	H	Q	E	O	K	P	C	O	Z	G
S	A	L	E	S	C	D	W	H	I	V	I	R	N	B	Z	B	C	T	O	P	P	Q	M
I	A	D	I	O	Z	M	I	E	P	H	P	J	Y	R	A	G	S	I	S	B	A	X	S
Q	C	A	F	Y	F	B	K	O	C	Z	I	E	J	S	A	E	L	D	L	U	S	T	A
W	N	O	X	Q	V	F	G	I	C	Z	D	K	E	O	T	A	M	B	X	G	V	T	C
O	Y	W	P	N	R	E	T	S	E	P	O	C	O	N	V	Q	W	N	U	S	L	B	I
E	S	R	A	L	U	C	E	L	O	M	S	M	A	R	Z	Y	H	S	I	S	J	T	S
F	A	E	G	N	V	P	Q	D	E	U	C	D	C	E	W	U	A	S	O	B	L	I	A
K	Q	G	C	D	J	V	O	N	H	X	N	F	R	Z	K	E	R	N	X	D	W	G	T
T	U	H	O	O	V	S	F	P	J	U	I	Y	L	A	Q	X	T	V	B	J	I	M	O
N	U	K	L	Q	R	E	Y	C	B	P	F	S	U	S	T	A	N	C	I	A	S	C	P
I	O	K	E	M	U	P	W	A	C	G	Q	F	H	T	A	S	N	Z	L	O	T	P	A

SAPONIFICACIÓN

- ☐ ABUNDANTES
- ☐ ÁCIDOS
- ☐ AGUA
- ☐ BASE
- ☐ CALIDAD
- ☐ CUERPO
- ☐ ÉSTER
- ☐ ESTRUCTURA
- ☐ GLICÉRIDOS
- ☐ GLICERINA
- ☐ GRASO
- ☐ HIDRÓLISIS
- ☐ JABÓN
- ☐ LÍPIDOS
- ☐ MEDICIÓN
- ☐ MEDIO
- ☐ MOLECULAR
- ☐ NATURALES
- ☐ NEUTRAS
- ☐ PARÁMETRO
- ☐ POTÁSICAS
- ☐ PROCESO
- ☐ QUÍMICO
- ☐ RESULTADO
- ☐ SALES
- ☐ SAPONIFICACIÓN
- ☐ SÓDICAS
- ☐ SUSTANCIAS

Consultorio sentimental

Me gusta el chico que atiende en el chifa

ALESSANDRA (29). Doctora Cora, no puedo dejar de pensar en Chang, él es el hijo del dueño de un chifa que está cerca de mi casa. Mayormente, siempre está atendiendo en caja, y cada vez que voy a comer ahí me pongo roja. Estoy segura de que él se da cuenta, incluso empezamos un coqueteo ligero hace unos días, pero siempre termina en nada. Incluso he pensado en pedirle su número para invitarlo a salir, pero me da vergüenza, especialmente por mis padres y hermanos, quienes han notado que me ruborizo ante él y siempre están molestándome. Supongo que por eso Chang no me invita a salir. ¿Debería arriesgarme e intentarlo yo?



RESPUESTA

Querida Alessandra, por lo que veo hay una pequeña chispa entre ustedes. No tengas miedo al qué dirán los demás. Si crees que Chang es un buen chico y deseas conocerlo mejor, dale una oportunidad e invítalo a salir. El que no arriesga no gana; quién sabe, tal vez terminen siendo pareja. Suerte.

Dra. Cora Song coraisong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Estarás inspirado, hoy aflorará tu creatividad y solucionarás rápidamente cualquier imprevisto. Ahora que ha mejorado la comunicación con esa persona, sé más expresivo con tus sentimientos.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Si te esfuerzas y no pierdes los ánimos, anularás las críticas de quienes desean perjudicarte. En el amor, no seas pesimista, si pones de tu parte tu relación recuperará intensidad.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Tienes que cambiar tu manera de pensar si deseas encontrar salida a esos problemas que te preocupan. En el amor, llega una nueva oportunidad a tu vida sentimental, no te apresures.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tendrás una jornada agotadora, pero productiva económicamente. Vuelves a recuperar estabilidad. En lo personal, alguien que estimas te hace recapacitar en errores que no te habías percatado.

LEO: 23 jul. 23 ago.
No realices gestiones importantes si tienes dudas, luego podrías cambiar de parecer y será complicado retroceder. Te sientes mejor contigo mismo, vuelve esa tranquilidad que habías perdido.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Inicias un proyecto con el apoyo de las personas que te estiman, será un ciclo nuevo de mucho crecimiento. Serás más espontáneo en tus sentimientos, ahora todo empieza a mejorar y fluir.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Tienes que resolver asuntos complejos, pero gracias a tu claridad y exigencia superarás rápidamente el proceso. En el amor, no propicies enfrentamientos si deseas recuperar la confianza.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Realizarás cobros y también pagos que tenías pendientes, tu economía empieza a mejorar. En lo sentimental, busca las palabras adecuadas si deseas que esa persona reflexione y cambie.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Requerirás de información especializada, no improvises nada y asesórate para evitar errores. En lo personal, la armonía familiar empieza a gobernar, te sentirás más unido con los tuyos.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Después de tanto esfuerzo y paciencia, logras culminar una labor importante, te sentirás satisfecho. Te comunicarás con amistades que hace mucho no veías, mejorarán tus ánimos.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
No siembres ideas negativas, el pesimismo no te permite ver las soluciones que necesitas. En lo sentimental, tienes que aprender a ser paciente y comprender la sensibilidad de esa persona.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Es posible que sientas la presión de alguien exigente. No pierdas la paciencia y sigue esforzándote. En el amor, estarías alejándote de alguien que necesita explicaciones, no evadas las aclaraciones.



GRUPO PERUANO DE CHICHA, PINTURA ...
GENTILICIO DE RUSIA (FEM.)
ACTOR EN 'LA GRAN MURALLA' ... DAMON
RÍO QUE FLUYE EN LA CUENCA DE PARÍS
TEMA DE DADDY YANKEE '... CONMIGO'
SÍMBOLO QUÍMICO DE YODO
CASA DE MODA DE LUJO ITALIANA
CANTA 'LA CAMISA NEGRA'
'MAR' EN INGLÉS
PALO DE LA BANDERA
ZINC
CONTIENE LA INFORMACIÓN GENÉTICA DE LOS ORGANISMOS VIVOS
FUE UN ACTOR Y BAILARÍN ESPAÑOL, ANTONIO ...
HIGIENE, LIMPIEZA, LAVADO
'RATAS' EN INGLÉS
CANTA 'QUIÉN COMO TÚ' ... GABRIEL
ALTO EN GRAVEDAD
'ELLA' EN ALEMÁN
GÉNERO DERIVADO DEL ROCK, HEAVY ...
DEFENSA BRASILEÑO, ... MILITÃO
TEMA DE SALVATORE ADAMO '... LA NIEVE'
AUTOR 'EL BARÓN RAMPANTE' ... CALVINO
QUE PRACTICA EL HINDUISMO
ÓRGANO JUDICIAL DEL VIRREINATO: ... AUDIENCIA
ÍDOLO DE UNIVERSITARIO, ... FERNÁNDEZ
EXPRESIÓN 'IRSE POR LAS ...'
TEMA DE HOMBRES G '... QUIERO'
FILME DE COMEDIA '¿Y DÓNDE ESTÁN LAS RUBIAS?'
AJADO, GASTADO
AFECTO, AMISTAD, ESTIMA
CALAMARO 'NADA SUFRE Y SUERTE Y HASTA ...'
OBRA MUSICAL PERUANA, 'FE DE ...'
FILME DE TERROR 'PESADILLA EN ... STREET'
TEMA DE CHAYANNE 'VOLVER A ...'
FILME DE COMEDIA '¿QUIERO NO ES MÍO?'
ACTOR EN 'ESTA SOCIEDAD', ... ASCENZO
TAPÓN, CUBIERTA
ESCRITORA DEL SIGLO XVII, ... JUANA INÉS DE LA CRUZ
BAILARINA Y EX 'CHICA REALITY' ... SÁNCHEZ
'UÑA' EN INGLÉS
CIUDAD SAGRADA DEL ISLAM, LA ...
ASOCIAR, CONFEDERAR
BAILE DE ORIGEN CHECO
BANDA BRITÁNICA DE INDIE, ... MONKEYS
PARTIDO DE LA LAMPA
ACTOR EN 'HAPPY GILMORE' ... SANDLER
'TASA' EN INGLÉS
CAPITAL DE COREA DEL SUR
ENTRE Q Y S
AZUFRE
ASISTIR, ACUDIR, CONCURRIR
SÍMBOLO QUÍMICO DE CARBONO
'AGENTE' EN INGLÉS
'AGENCIA CENTRAL DE INTELIGENCIA'
TEMA DE MELODY: 'EL ... DEL GORILA'
PERSONA APEGADA AL MANGA Y ANIME
CUERDA, MAROMA
RES VACUNA NO MAYOR DE 2 AÑOS

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098993
@perezalbela

Kiwi: renueva tus células y protege tu ADN

El kiwi, fruta vibrante y nutritiva, destaca por sus beneficios para la regeneración celular y la protección del ADN. Consumir tres kiwis al día es una estrategia natural para fortalecer el cuerpo y mejorar la salud genética.

Diversos estudios demostraron que el kiwi actúa como un protector natural del ADN. Sus antioxidantes y fitonutrientes reducen el estrés oxidativo que daña las células y puede provocar mutaciones en el ADN. También repara daños celulares al mejorar los mecanismos biológicos encargados de mantener la integridad genética. El kiwi contiene compuestos como la quercetina y la luteína, conocidos por su capacidad para preservar la información genética y promover la longevidad celular.

Otro nutriente destacado en el kiwi es el folato (vitamina B9), indispensable para la síntesis y reparación del ADN. El folato favorece la producción de células nuevas y es especialmente importante en mujeres embarazadas y personas en procesos de recuperación o regeneración celular. A esto se suman minerales como el zinc y el cobre, que apoyan la función enzimática y contribuyen a la formación de tejidos saludables.

Gracias a sus propiedades antiinflamatorias, el kiwi también crea un entorno ideal para la regeneración celular a cualquier edad. Las semillas de kiwi son ricas en ácidos grasos omega-3 y vitamina E, conocidos por su efecto antiinflamatorio. Al reducir la inflamación en el cuerpo, estas sustancias crean un ambiente ideal para la regeneración celular y la reparación tisular.

El kiwi es un alimento funcional, es decir, que se convierte en medicina, renovando las células de nuestro cuerpo.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

WASHINGTON. El gobierno de EE.UU. prohibió la venta en su país de vehículos conectados que integren tecnología china o rusa, tanto componentes como software, por considerarlos un riesgo para la seguridad nacional.



Levantan ciudad para 5000 bomberos

MALIBÚ. Tráileres y carpas entre los que se mueven casi 5000 bomberos forman la gigantesca base de operaciones -prácticamente una ciudad- levantada de la noche a la mañana en la paradisíaca playa Zuma de Malibú para coordinar la respuesta a los incendios en Los Ángeles. "Esto es una pequeña ciudad que fue levantada de la nada", dijo el bombero Edwin Zuniga. En este puesto de comando, una actividad frenética comienza antes del alba, cuando miles de bomberos se forman en fila para desayunar.